



GRADO DE MAGISTERIO EN EDUCACIÓN

PRIMARIA

CURSO ACADÉMICO 2019/2020

EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA LA CONSTRUCCIÓN DEL
BIENESTAR DEL ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

EMOTIONAL EDUCATION FOR THE DEVELOPMENT OF
THE WELLBEING OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Autora: Elena García San Román

Directora: Elena Briones Pérez

Septiembre 2020

VºBº DIRECTORA

VºBº AUTORA

Precisiones en torno al uso del lenguaje

Este Trabajo de Fin de Grado se ha redactado siguiendo las recomendaciones de la Guía UC de Comunicación en Igualdad (veáse <https://bit.ly/2ZDV6Mc>), documento elaborado por la Unidad de Igualdad (Vicerrectorado de Cultura y Participación Social, Universidad de Cantabria).

ÍNDICE

1. RESUMEN.....	4
2. JUSTIFICACIÓN E INTRODUCCIÓN.....	5
3. OBJETIVOS.....	6
4. MARCO TEÓRICO.....	7
4.1. Competencias emocionales.....	7
4.2. Educación emocional.....	10
4.2.1. Desarrollo emocional en la etapa de 5 a 8 años.....	12
4.2.2. La educación emocional en la legislación educativa.....	15
4.2.3. La educación emocional en la escuela.....	18
4.3. La construcción del bienestar a través de la educación emocional.....	19
4.4. El cuento como recurso para la educación emocional.....	21
5. PROPUESTA DIDÁCTICA.....	23
5.1. Objetivos, contenidos y competencias... ..	23
5.2. Metodología.....	25
5.3. Programación.....	26
5.4. Secuencia de actividades.....	27
5.5. Evaluación.....	36
6. Conclusiones.....	37
7. Referencias.....	38
8. Anexos.....	43

1. RESUMEN

La finalidad de la educación es el desarrollo integral del alumnado, pero ¿cómo lograr ese desarrollo sin una educación emocional que fomente su bienestar personal y social?

Las emociones nos acompañan diariamente, sentimos y nos emocionamos cuando nos relacionamos con el mundo. Por ello, parece esencial una educación emocional que contribuya al desarrollo de las competencias emocionales, que entrene la gestión de las emociones, nos permita adaptarnos al contexto y caminar hacia un bienestar personal y social.

En este Trabajo de Fin de Grado se presenta una propuesta didáctica para promover el bienestar del alumnado de Educación Primaria a través de la educación emocional, con el cuento como recurso didáctico. Para ello, se parte de una revisión teórica centrada en cuatro aspectos: las competencias emocionales, la identificación de principios pedagógicos de la educación emocional, los objetivos de una educación emocional dirigida al bienestar en la etapa de 5 a 8 años y el potencial del cuento como recurso didáctico en la educación emocional.

Palabras clave

Educación Primaria, competencias emocionales, educación emocional, bienestar, cuento.

ABSTRACT

The purpose of education is the comprehensive student body development. However, how is it possible to achieve this development without an emotional education that encourages their wellbeing?

Emotions accompany us on a daily basis, we feel and get thrill whenever we interact with the world. Therefore, an emotional education that contributes to the development of the emotional competences, which trains competences to manage emotions, adapt to the specific context and walk towards personal and social wellbeing seems essential.

In this project a didactic proposal of emotional education is presented to promote the wellbeing of Primary Education students through emotional education, with the tale as a didactic resource. To this end, a theoretical review is assumed focused on four aspects: emotional competences, the identification of pedagogical principles of emotional education, the objectives of an emotional education aimed at wellbeing in the stage of 5 to 8 years and the potential of the tale as a didactic resource in emotional education.

Key words

Primary Education, emotional competences, emotional education, wellbeing, tale.

1. JUSTIFICACIÓN E INTRODUCCIÓN

La finalidad de la educación es el pleno desarrollo del alumnado. Para ello, es necesario un desarrollo cognitivo y adquisición de conocimientos académicos, pero no podemos dejar de lado el desarrollo emocional con el que construir el bienestar personal y social.

A lo largo de la historia, la educación se ha centrado en un método tradicional de enseñanza en el que el docente es el único transmisor de unos conocimientos que se adquieren a través del desarrollo cognitivo, dejando de lado las competencias emocionales que son consideradas por Palomera, Fernández Berrocal y Brackett (2008) como competencias para la vida. Estas competencias así consideradas, son básicas para el desarrollo del alumnado y, por tanto, se requiere su inclusión en la formación formal.

La educación emocional pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y la finalidad de potenciar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000). La educación emocional es fundamental en la formación para la vida, ya que ofrece dos tipos de beneficios, por un lado, dotar a la educación de calidad y, por otro, orientar al ser en la construcción de su bienestar (Redorta, Olbiols y Bisquerra, 2006).

Incapacidad para regular la ira, impulsividad, agresividad, falta de autoestima, ansiedad, estrés, depresión, consumo de drogas, violencia, trastornos

alimenticios, intentos de suicidio... El aprendizaje de competencias emocionales durante la escolarización favorece la prevención de muchas situaciones que tienen que ver con el analfabetismo emocional (Bisquerra, 2013). Este analfabetismo emocional tiene unos efectos altamente negativos, no sólo sobre las personas, sino también sobre las sociedades (Goleman, 1995).

¿Qué son las competencias emocionales? ¿Cómo es el desarrollo evolutivo emocional? ¿Por qué es importante la educación emocional? ¿Cómo aparece reflejada en la LOMCE? ¿Cómo podemos construir el bienestar a través de la educación emocional? ¿Qué recursos y estrategias podemos utilizar para la educación de las competencias emocionales? El presente Trabajo de Fin de Grado (TFG), a través de una revisión bibliográfica, responde a estas inquietudes haciendo un recorrido por las principales fuentes expertas sobre la educación emocional. Además, se presenta una propuesta didáctica para trabajar la educación emocional en la primera etapa de Educación Primaria con el objetivo de contribuir en el bienestar del alumnado.

2. OBJETIVOS

El objetivo principal de este TFG es diseñar una propuesta didáctica para fomentar el bienestar del alumnado de la primera etapa de Educación Primaria a través de la educación emocional. Para el logro del objetivo general, se atenderá a los siguientes objetivos específicos:

- Justificar la importancia de la educación emocional en la escuela, atendiendo a la revisión teórica del desarrollo de las competencias emocionales en la infancia.
- Analizar la educación emocional en la legislación vigente que regula la Educación Primaria en la Comunidad de Cantabria.
- Demostrar el rol de la educación emocional en la construcción del bienestar personal y social.
- Analizar el potencial del cuento como recurso para la educación emocional.

- Realizar una propuesta de educación emocional, con el cuento como recurso didáctico, para promover el bienestar del alumnado de Educación Primaria.

3. MARCO TEÓRICO

Con el objetivo de partir de una base sólida en el diseño de la propuesta didáctica sobre educación emocional, el presente apartado, destinado al marco teórico, recoge una revisión bibliográfica centrada en cuatro aspectos. En primer lugar, se revisan los principales modelos teóricos para aproximarnos al concepto de competencia emocional. En el segundo subapartado, se realiza un recorrido por la educación emocional para identificar sus principios pedagógicos, posteriormente, se analiza la relación entre la educación emocional y el bienestar personal y social. Finalmente, se dedica el último subapartado a profundizar en el recurso didáctico del cuento, la principal herramienta de aprendizaje de la propuesta didáctica de este TFG.

3.1. Competencias emocionales

Bisquerra (2003) define la competencia emocional como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p.22). Por tanto, son un tipo de competencias básicas para la vida, juegan un papel importante en las relaciones interpersonales, sociales, profesionales y familiares (Bisquerra, 2016).

Existen diversos modelos de competencias emocionales, para la elaboración de este apartado abordaremos los cinco grupos de competencias identificados por CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, 2017) y el modelo pentagonal de competencias emocionales del GROU (Grupo de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universidad de Barcelona que presenta Bisquerra (2009).

CASEL (2006) propone un modelo de cinco competencias emocionales:

1. La autoconciencia implica la capacidad de reconocer las emociones y su influencia en los comportamientos. La identificación de emociones, la autopercepción correcta, el reconocimiento de las fortalezas y la confianza en sí mismo son algunos de los elementos de esta competencia.
2. La autogestión requiere capacidad para regular emociones, pensamientos y comportamientos. Esta competencia incluye el control de los impulsos, la regulación del estrés, la motivación personal y el establecimiento de metas entre otros.
3. La conciencia social implica entender y respetar el punto de vista de los demás a través de la toma de perspectiva subjetiva del otro, empatía, apreciar la diversidad y el respeto hacia los demás.
4. La capacidad para establecer relaciones saludables requiere comunicación y solución de problemas interpersonales.
5. La toma de decisiones de manera responsable implica tomar decisiones constructivas, éticas y respetuosas en su comportamiento personal y en las relaciones.

En esta línea, el GROPE propone un modelo pentagonal de competencias emocionales. De acuerdo con este modelo, las competencias emocionales se estructuran en cinco bloques (Bisquerra, 2009, p.148-152):

1. La conciencia emocional implica la capacidad para tomar de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones y comprender las emociones de los demás.
2. La capacidad de manejar las emociones de forma apropiada integra las microcompetencias: expresión emocional apropiada, regulación de emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas.
3. La capacidad para desarrollar la autogestión personal requiere trabajo de la autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, responsabilidad, actitud positiva, análisis crítico de normas sociales y resiliencia.

4. La competencia social contempla el dominio de las habilidades sociales básicas, respeto por los demás, comunicación receptiva, comunicación expresiva, compartir emociones, comportamiento prosocial y cooperación, asertividad, prevención y solución de conflictos y gestión de situaciones emocionales.
5. Las competencias para la vida y el bienestar requieren capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios que promuevan la construcción del bienestar personal y social. Implica fijar objetivos adaptativos, toma de decisiones, buscar ayuda y recursos, ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida, bienestar emocional y flour.

Ambas propuestas parten del reconocimiento de las emociones propias para afianzar una construcción de la personalidad y promover vínculos sociales que implican actitudes prosociales. Esta concepción también aparece reflejada en los planteamientos de otros autores que desarrollaron el concepto de Inteligencia emocional, previo a estos planteamientos, como Goleman (1995) que plantea cinco dominios: autoconciencia emocional, manejo de las emociones, automotivación, empatía y habilidades sociales. Otros autores se decantan por modelos que defienden cuatro tipos de competencias emocionales, como Saarni (2000) que diferencia entre conciencia de sí mismo, autogestión, gestión de relaciones y conciencia social; y Boyatzis y McKee (2002) que proponen: conciencia de uno mismo, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones. Sin embargo, otros autores como Salovey y Sluyter (1997) plantean las dimensiones básicas en las competencias emocionales en base a valores como cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía, autocontrol.

En esta línea, recientemente, Bisquerra, Pérez y García (2015) inciden en la importancia de que los programas de educación emocional vayan acompañados de unos principios éticos para garantizar que las competencias emocionales sean utilizadas para hacer el bien y no el mal. Este aprendizaje ético aparece reflejado en el programa de educación desarrollado en la Universidad Emory (2019) sobre Aprendizaje Social, Emocional y Ético (Aprendizaje SEE). Esta

iniciativa incluye tres dominios (Personal, Social y Sistémico) y tres dimensiones (Conciencia, Compasión y Compromiso), así como también un modelo pedagógico que busca guiar al alumnado desde el conocimiento recepcionado a la comprensión crítica, y luego hacia el entendimiento incorporado. Las claves de su aprendizaje son las pedagogías del aprendizaje comprometido, las perspectivas científicas, el pensamiento crítico y las prácticas reflexivas.

Se hace cada vez más evidente, que la dimensión ética y moral debe estar presente en el desarrollo de competencias emocionales que nos permitan manejar las propias emociones para lograr el bienestar personal y colectivo. Estamos llamados a preparar al alumnado para vivir en sociedad y para ello es necesario una educación ética y emocional.

3.2. Educación emocional

Bisquerra (2000) define la educación emocional como “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (citado en Bisquerra, 2009, p.158).

Para lograr el desarrollo de competencias emocionales que permitan un adecuado desarrollo integral de las personas, Bisquerra (2009) plantea una serie de objetivos generales entre los que destacan los siguientes (p.163):

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Ampliar el umbral de tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para experimentar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.

Llevar a cabo una práctica eficiente del desarrollo de las competencias emocionales requiere del uso de una metodología educativa que tenga en consideración diferentes aspectos. Durlak et al. (2011) proponen cuatro características que deben tener los programas de educación emocional para que resulten eficaces. Estas características forman el acrónimo SAFE: Secuencial (debe llevarse a cabo a lo largo de varios años, de forma gradual, para que resulte efectivo), Activo (estrategias y técnicas de aprendizaje activas), Focalizado (centrado en el desarrollo de las competencias propuestas) y Explícito (expresa los objetivos relativos a las competencias a desarrollar de forma clara y específica).

Mientras, Bisquerra (2011) defiende el enfoque constructivista, el sistémico y el humanista como los tres modelos educativos a tener en cuenta para el desarrollo de las competencias emocionales. El enfoque constructivista defiende la necesidad de partir de los conocimientos previos, intereses y necesidades del alumnado; el modelo sistémico incide en contemplar la presencia de la escuela, la familia y el entorno para que el aprendizaje sea funcional; y el enfoque humanista propone la creación de contextos y actividades que ayuden al infante a pensar y descubrir sus propios valores.

Atendiendo a las aportaciones de Bisquerra (2000, 2009, 2011), Marina (2005) y Pérez y Filella (2019) podemos sintetizar los criterios metodológicos para lograr una práctica efectiva en educación emocional en los siguientes:

- Partir de los conocimientos previos del alumnado teniendo en cuenta sus vivencias, intereses y necesidades personales y sociales.
- Promover metodologías vivenciales y participativas.
- Aprovechar las situaciones habituales y cotidianas para favorecer la educación emocional.
- Actuar como buenos modelos de referencia. Siguiendo la teoría del aprendizaje social de Bandura (citado en Pérez y Filella, 2019, p.16), influimos en las actitudes, creencias, valores y comportamientos de los niños y niñas de estas edades.

- Clima de confianza, respeto y libertad de expresión. En este punto, Bisquerra (2009) sugiere tratar el caso de terceras personas a la hora de ejemplificar situaciones o, si lo considera oportuno, presentar vivencias personales. El alumnado compartirá de forma voluntariamente sus experiencias.
- Transversalidad, pues debe estar presente en todas las áreas de conocimiento durante todo el proceso educativo y toda la vida, de forma continuada.
- Formación continua del profesorado.
- Evaluación continua para la reflexión y la mejora.

Esta metodología activa, motivadora, vivencial y significativa debe atender al desarrollo emocional de la etapa correspondiente. Para ello, a lo largo del presente apartado abordaremos, en primer lugar, el desarrollo emocional en la etapa de 5 a 8 años. Posteriormente, se analiza el recorrido de la educación emocional por la legislación que regula la educación formal en la etapa de Educación Primaria, y en el último subapartado, se recogen evidencias sobre la necesidad de la educación emocional en la escuela.

3.2.1. Desarrollo emocional en la etapa de 5 a 8 años

Ibarrola (s.f.) define el desarrollo emocional o afectivo como “el proceso por el cual el infante construye su identidad, su autoestima, su seguridad y la confianza en sí mismo y en el mundo que lo rodea” (p.1). A través de este proceso el niño puede distinguir las emociones, identificarlas, manejarlas, expresarlas y controlarlas. Es un proceso complejo que involucra aspectos conscientes e inconscientes (Ibarrola, s.f.).

López Cassà (2005) afirma que las emociones se encuentran presentes desde nuestro nacimiento e intervienen en el desarrollo de nuestros procesos evolutivos tales como la comunicación, el apego o también, en cómo procesamos la información o en la forma en la que tomamos las decisiones. Por lo tanto, y al igual que lo comentado anteriormente, esta autora está de acuerdo con que “las emociones también deben ser educadas y la escuela forma parte de ello” (p. 155).

Para acompañar al alumnado en el proceso evolutivo y potenciar el desarrollo de las competencias emocionales a través de una propuesta de educación emocional es necesario conocer la evolución de las emociones en la infancia. Hasta el momento no se dispone de una delimitación unánime de las etapas o fases del desarrollo emocional, aunque sí se han dado algunas propuestas. A lo largo de estos años se han publicado significativos estudios sobre el tema como los de Saarni (1999), Slater y Lewis (2002), Shaffer (2004), Del Barrio (2005), García (2009) y otros.

En este apartado, revisaremos la clasificación que plantea Del Barrio (2005) sobre la evolución de la inteligencia emocional en función de la edad. Este planteamiento resulta muy enriquecedor para establecer los objetivos del desarrollo emocional de nuestra propuesta ya que no se limita a relacionar la aparición de una emoción, como la gran mayoría de los autores, sino que va más allá analizando la evolución del desarrollo emocional.

Siguiendo a este autor, el desarrollo emocional nos acompaña a lo largo de toda nuestra vida, se inicia en el nacimiento y partir de los 6 ó 7 años va alcanzando una cierta estabilidad, es decir, vamos estableciendo un mayor equilibrio emocional. Las personas adultas que tratan con el niño o la niña ejercen una gran influencia en la construcción de la competencia emocional.

Entre los 3 y los 6 primeros meses de vida, los niños y las niñas pueden identificar las emociones de los demás. Además, Bisquerra, García y Pérez (2015) señalan que en los primeros momentos de vida “las emociones infantiles cumplen la función de supervivencia, ya que permiten expresar muy precozmente las necesidades, por ejemplo, la protesta, que representa un estado emocional negativo debido a alguna carencia” (p.77).

Hay indicios de que, a partir de los 12 meses de vida, coincidiendo con la aparición del lenguaje, se inicia el autocontrol emocional. En esta fase, el niño o la niña es capaz de percibir sus emociones, las reglas que rigen el contexto social y tener la voluntad de modificar la expresión emocional. Desde esta edad comienzan a poner nombre a las emociones y empiezan a ser capaces de expresar facialmente una u otra emoción a voluntad.

Una vez que han aparecido las primeras emociones durante los dos primeros años de vida, se sigue un desarrollo evolutivo emocional que incluye principalmente la expresión emocional, el reconocimiento de las emociones de los demás y el autoconocimiento de las propias emociones. Del Barrio (2005) asegura que a los 2-3 años ya podemos hablar de control emocional, sin embargo, para otros autores como Potegal y Davidson (1997), este momento evolutivo coincide con la aparición de las pataletas que generan un gran malestar al menor y al entorno que lo rodea, incluidos los familiares, el equipo docente y el resto de sus compañeros y compañeras.

Siguiendo a Del Barrio (2005), a partir de los 5 años cada niño/a va perfilando unas diferencias individuales en función de su historia personal, la familia y el contexto que influyen significativamente en la evolución emocional. Coincide con el principio del rango de edad de la propuesta didáctica que presentamos, es un momento clave para introducir la educación emocional de forma intencional y sistemática.

A los 5 años se va afianzando el autocontrol emocional les permite distinguir entre la emoción real o el ocultamiento. Esta capacidad está relacionada con la denominada empatía cognitiva o “teoría de la mente” que es la capacidad para comprender que los demás tienen mente.

Entre los 6 y los 10 años va apareciendo la metacognición de la emoción. Por lo general, entre estas edades los niños y las niñas son capaces de hablar sobre las emociones y discutir sobre ellas.

En la tabla que se presenta a continuación aparece recogido el planteamiento de la evolución emocional infantil que aborda Del Barrio (2005).

Tabla 1

Resumen de la evolución emocional infantil (Del Barrio, 2005, p.79)

Edad	Experiencia, reconocimiento
0-12 meses	Experiencia de emociones primarias o básicas.
6-12 meses	Reconocimiento de la expresión de emociones básicas en personas adultas que les cuidan
18-24 meses	Experiencia de emociones secundarias
2-3 años	Etiquetado verbal de emociones básicas
2-4 años	Reconocimiento del estado de ánimo propio
4-5 años	Reconocimiento de eventos activadores de emociones propias
6-7 años	Reconocimiento discriminante de emociones propias y ajenas
7 años	Conocimiento de las emociones propias y ajenas totalmente establecido
6-10 años	Metacognición de la emoción

3.2.2. La educación emocional en la legislación educativa

El centro educativo es la institución educativa por excelencia y, como señala Abarca (2004), la escuela como entorno de socialización va a desempeñar un papel fundamental en el desarrollo emocional del alumnado.

La ley educativa vigente que rige las enseñanzas educativas en España es la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) publicada en el 2013. Atendiendo al Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, encontramos tres artículos en los que se hace referencia de algún modo a la educación emocional:

El artículo 6, destinado a los principios generales, hace referencia al pleno desarrollo de la personalidad del alumnado como finalidad de la Educación Primaria.

En el artículo 7 están recogidos los objetivos de la Educación Primaria, entre los que se encuentran dos que hacen alusión a la educación emocional:

- “Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio

activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de la sociedad democrática”.

- “Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas”.
- “Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”.

En el artículo 10 se tratan los temas transversales. La educación emocional se manifiesta en uno de ellos, dado que señala que “las Administraciones educativas fomentarán el desarrollo de los valores y fomentarán el aprendizaje de la prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social”.

El Decreto 27/2014, de 5 de junio, que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria, recoge los contenidos, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables de cada área de conocimiento para cada uno de los seis cursos.

Dado que este TFG presenta una propuesta didáctica dirigida al primer curso de Educación Primaria, a continuación, se realiza un recorrido por los diferentes objetivos vinculados con la educación emocional en el primer curso de Educación Primaria (véase Tabla 2).

Tabla 2

Objetivos del Decreto 27/2014 relacionados con la educación emocional

Áreas	Objetivos relacionados con las competencias emocionales
Área de asignaturas troncales	
Ciencias Naturales	-Identificar, valorar y describir actuaciones, emociones y sentimientos en la vida diaria.
Ciencias Sociales	-Respetar y valorar la importancia de una convivencia pacífica y tolerante. -Valorar la cooperación y el diálogo como forma de evitar y resolver conflictos, fomentando los valores democráticos. -Utilizar el lenguaje oral como medio para expresar sentimientos, deseos e ideas en situaciones de comunicación habituales.
Lengua Castellana y Literatura	-Mantener una actitud de escucha atenta y respeto hacia la intervención de los demás, hacia sus sentimientos, experiencias y opiniones.
Área de asignaturas específicas	
Educación Física	-Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
Valores Sociales y Cívicos	-Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática. -Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás.

Nota: objetivos extraídos del Decreto 27/2014, de 5 de junio, que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria

En la normativa se hace alusión a algunas de las competencias emocionales que plantea Bisquerra en el modelo pentagonal (2009). La conciencia emocional aparece reflejada a través de la identificación de emociones, mientras que la competencia social la observamos en aspectos como la escucha activa, el respeto y la colaboración. La normativa también recoge aspectos de las competencias para la vida y el bienestar a través del ejercicio activo de la ciudadanía. Sin embargo, no establecen ningún objetivo sobre la regulación emocional y solo incide en la competencia de autonomía emocional a través de uno de los objetivos de la Educación Primaria sobre la aceptación del propio cuerpo y el de las demás personas, pero ¿cómo aceptar

nuestro cuerpo sin trabajar ni la autoestima ni la actitud positiva que recoge el modelo pentagonal de Bisquerra en la competencia “autonomía emocional”? ¿Cómo afrontar la frustración, reducir la impulsividad o canalizar la ira sin estrategias de regulación emocional?

3.2.3. La educación emocional en la escuela

El conocido Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI, la Educación encierra un tesoro (Delors, 1996) señala que para hacer frente a los nuevos desafíos se hace imprescindible asignar nuevos objetivos a la educación. Defienden la idea de que la educación debe organizarse en torno a cuatro pilares: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser. A lo largo de la historia, la educación se ha centrado en la adquisición de conocimientos a través del desarrollo cognitivo, centrándose en el primer pilar, y en menor medida en el segundo. “Aprender a vivir juntos” y “aprender a ser” son los dos últimos pilares que han estado prácticamente ausentes en la práctica educativa y están intrínsecamente relacionados con la educación emocional.

Existen múltiples estudios que evidencian la necesidad de la educación emocional en los centros educativos, y otros en los que se muestran evidencias de su efectividad. A partir del análisis de distintos programas de educación emocional llevados a cabo en diferentes países, el Informe de la Fundación Marcelino Botín (2008), titulado *Educación Emocional y Social. Análisis Internacional*, concluye que la educación emocional tiene un impacto en el desarrollo integral del alumnado contemplando los siguientes aspectos:

- Mejora significativa de las competencias emocionales y sociales.
- Reducción de problemas (absentismo, comportamientos disruptivos, violencia, consumo de drogas, vandalismo, conducta antisocial, etc.).
- Reducción de problemas de interiorización (ansiedad, estrés, depresión, trastornos mentales, salud mental, etc.).
- Mejora de actitudes y conductas positivas hacia sí mismo y hacia los demás (autoestima, conducta prosocial, participación escolar y comunitaria, etc.).

- Mejora de las calificaciones escolares y resultados académicos.

Por tanto, las competencias emocionales, que son consideradas por Palomera et al. (2008) como competencias para la vida, “favorecen el desarrollo de un clima escolar positivo al disminuir los comportamientos agresivos y promover el desarrollo de las conductas prosociales entre los iguales, que inciden asimismo en el aprendizaje y el bienestar personal” (Berrocal et al. 2017, p.19).

3.3. La construcción del bienestar a través de la educación emocional

Como se ha indicado anteriormente, la educación emocional tiene como objetivo el desarrollo del bienestar personal y social (Bisquerra, 2000). Esto queda reflejado en el modelo pentagonal de las competencias emocionales de Bisquerra que se ha presentado, donde uno de los bloques es el bienestar emocional.

Para Seligman (2011) es importante fomentar el bienestar entre el alumnado ya que tiene los siguientes efectos: mejora el proceso de enseñanza-aprendizaje, aumenta la capacidad de atención y concentración, y fomenta el pensamiento creativo e integrador. Pero ¿qué es el bienestar emocional?

El bienestar subjetivo, bienestar psicológico, satisfacción con la vida, felicidad y bienestar emocional se pueden considerar como sinónimos y son la auténtica felicidad que todas las personas desean y buscan (Seligman, 2002). Para Bisquerra (2016) el bienestar emocional consiste en “la experiencia de emociones y sentimientos positivos relacionados con la satisfacción con la vida” (p.133).

Por otra parte, el objetivo principal de la escuela es el desarrollo integral del alumnado que implica un bienestar integral y, a su vez, un bienestar personal. En este sentido, Bisquerra (2016) afirma que el bienestar favorece las relaciones sociales e interpersonales, facilita la resolución positiva de conflictos, favorece la salud física y mental, además contribuye a mejorar el rendimiento académico” (p.1).

El bienestar y la educación emocional constituyen una unidad inseparable, están interrelacionados de forma que una de las metas de la educación

emocional es, como señala Bisquerra (2000, 2009), “el desarrollo de competencias emocionales y el bienestar”. Por tanto, en este TFG entendemos el bienestar, como el objetivo principal a alcanzar en el marco de la formación formal, y la educación emocional, como un medio por el que conseguir ese bienestar. Para atender al bienestar emocional es preciso conocer cómo se mide el bienestar en la infancia, para ello, UNICEF (2014) presenta 48 indicadores agrupados en 7 dimensiones que miden el bienestar infantil: educación, salud y seguridad, bienestar material, entorno familiar y social, infancia vulnerable, estilos de vida y bienestar subjetivo.

Los centros educativos son el medio idóneo para la difusión del bienestar. Entre otras razones porque de esta forma se empieza desde las primeras edades y también, porque es el modo más efectivo de llegar a la totalidad de la población. No hay otra intervención que pueda asegurar mayor alcance (Bisquerra y Hernández, 2017).

Investigaciones recientes han aportado evidencias de los efectos positivos de la educación emocional que se asocia muy positivamente con la felicidad y el bienestar personal (Extremera, Ruiz-Aranda, Pineda-Galán y Salguero, 2011; Fernández Berrocal y Extremera, 2009). El desarrollo sistemático de programas de educación emocional que reúnan unas condiciones mínimas de calidad y de tiempo de dedicación, tienen un impacto importante para el desarrollo integral de las personas y, por lo tanto, para su bienestar.

Por otra parte, entre las herramientas a emplear en la escuela para trabajar la educación emocional, Morris (2009) señala los juegos, el aprender haciendo, el role playing, la dramatización y el cuento como algunas técnicas para la educación del bienestar a través de la educación emocional. En el siguiente subapartado se aborda el cuento y su potencial como recurso didáctico para trabajar el desarrollo de las competencias emocionales.

3.4. El cuento como recurso para la educación emocional

Autores como Bruner (1999) o McEwan y Egan (1998) nos dicen que, gracias a la narrativa, somos capaces de organizar y dar a conocer tanto nuestros hábitos como el de los otros, ya que en los cuentos “se van a presentar unas

acciones, sucesos o problemas que han de solucionarse, temores, sueños, habilidades sociales e incluso emociones, que siempre pertenecen a una persona concreta o al contexto en que se enmarca la narración” (citado en Colomo, 2016, p.67).

Podemos considerar los cuentos como recursos didácticos con una doble misión. Por un lado, tienen un gran valor en cuanto a la transmisión de valores y la capacidad formativa-didáctica. Por otro lado, son herramientas lúdicas mediante las cuales impulsar el disfrute por la lectura, la imaginación y la creatividad (González, 2006). El cuento, por tanto, se presenta como un instrumento clave para desarrollar las competencias emocionales ya que permiten a los niños y a las niñas (Rodríguez, 2014):

- Conocer otras vidas, que, de alguna manera, acaban haciendo suyas.
- Identificar y comprender mejor los sentimientos propios y ajenos.
- Identificar y analizar sus propios sentimientos observando desde fuera sus propias reacciones (estrategias, cabezonería, argumentaciones...).
- Desarrollar sensibilidad y empatía poniéndose en el lugar de la otra persona tratando de comprenderlo.
- Conocer distintas estrategias para la solución de problemas.
- Liberar frustraciones y ansiedades.

Bisquerra (2016) afirma que la lectura emocional se orienta a potenciar la interrelación entre lectura, emoción y desarrollo de valores y principios morales. Entre los objetivos de la lectura emocional que plantea Bisquerra (2016) encontramos: ayudar a descubrir el placer de leer; desarrollar competencias lectoras; identificar emociones y aprender a regularlas a través de la lectura; y reflexionar sobre emociones y aspectos morales; y contribuir a pasar del aprendizaje de la lectura a la lectura para el aprendizaje” (p.91).

A través del cuento el niño o la niña realiza aprendizajes sobre sí mismo, sobre el medio social, las emociones y los valores. Los cuentos son unas herramientas idóneas para trabajar las competencias emocionales. No obstante, esta herramienta de aprendizaje requiere una selección previa teniendo en

cuenta la edad para que los cuentos sean acordes con el desarrollo evolutivo y los objetivos que se pretendan trabajar. Ibarrola (2009) recoge una serie de criterios esenciales que deben cumplir los cuentos para seleccionarlos para la educación emocional, entre los que destacan:

- Recoger con la claridad diferentes emociones,
- Favorezcan que el alumnado pueda identificarse fácilmente con los personajes,
- Defiendan la expresión frente a la represión emocional,
- Las ilustraciones sean coherentes con las emociones que están sintiendo los personajes y muestren con claridad la expresión gestual.

Atendiendo a las funciones del cuento, Ibarrola (2009) establece cinco tipos de cuentos para la educación emocional: mágica, lúdica, ética, espiritual y terapéutica. El cuento con función ética es el que tomaremos como referencia para la propuesta de educación emocional, pues busca transmitir una enseñanza moral e identificar valores y emociones, ayuda a reflexionar y a desarrollar habilidades.

Para lograr estos objetivos es necesario atender a diferentes indicadores que permitan aprovechar el potencial del cuento. Borzone et al. (2013) defienden que a la hora de seleccionar el cuento debemos atender al vocabulario, la estructura y el tipo de información para que el alumnado logre comprenderlo. Además, estos autores proponen una interacción en la lectura de cuentos estructurada en tres momentos: el momento previo a la lectura, el momento de la lectura y el momento posterior a la lectura. Antes de la lectura podemos proporcionar información que pueden desconocer y activar conocimientos relacionados con el cuento que se va a leer, durante la lectura la maestra genera un activo intercambio con el objeto de colaborar con el alumnado en la comprensión del cuento. Después de la lectura trataremos de reconstruir el cuento para integrar de forma coherente toda la información relevante.

En la propuesta que se presenta a continuación, utilizamos el cuento con función ética como vehículo para trabajar la conciencia emocional en la etapa educativa de 5 a 8 años.

4. PROPUESTA DIDÁCTICA: “EMOCIONÁNDONOS”

*“¿De qué sirve que un niño sepa colocar Neptuno en el Universo si no sabe
dónde poner su tristeza o su rabia?”*

(Jose María Toro, 2015)

A lo largo de la vida reímos, lloramos, nos enfadamos, nos alteramos... las emociones nos acompañan diariamente. ¿Cómo canalizar esa gran euforia que invade nuestro cuerpo cuando sentimos alegría? ¿Cómo regular la impulsividad cuando nos llenamos de rabia? ¿Cómo podemos mantener buenas relaciones con nosotros/as mismos/as? ¿Y con los demás? Podemos dar respuestas a estos interrogantes a través de la educación emocional, necesaria para lograr el bienestar y promover el desarrollo integral del alumnado.

A continuación, se presenta “Emocionándonos” una propuesta didáctica diseñada para el primer ciclo de Educación Primaria. En el presente apartado se recogen los objetivos, los contenidos, las competencias, la metodología, la planificación, así como los criterios de evaluación de la propuesta.

4.1. Objetivos, contenidos y competencias

El objetivo general de esta propuesta didáctica es fomentar el bienestar del alumnado de la primera etapa de Educación Primaria a través de las competencias emocionales con el cuento como recurso didáctico. Tomando como referencia las competencias emocionales del modelo pentagonal de Bisquerra (2009), en la siguiente tabla se recogen los objetivos y los contenidos que vamos a trabajar a lo largo de la propuesta.

Tabla 3

Competencias, objetivos y contenidos de la propuesta

Competencias emocionales	Objetivos	Contenidos
Conciencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> -Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones. -Reconocer las emociones en los cuentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Percepción de las emociones básicas: alegría, tristeza, ira, miedo y calma. -Vocabulario emocional. -Expresión de las emociones. -Reconocimiento de las emociones en cuentos.
Regulación emocional	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar habilidades para regular las emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estrategias para la gestión de las emociones básicas.
Autonomía emocional	<ul style="list-style-type: none"> -Promover la actitud positiva. -Potenciar la autoestima. 	<ul style="list-style-type: none"> -Actitud positiva. -Autoestima.
Competencia social	<ul style="list-style-type: none"> -Fomentar la escucha activa. -Fomentar la expresión oral. -Promover el comportamiento prosocial y la cooperación. 	<ul style="list-style-type: none"> -Escucha activa. -Expresión oral. - Actitudes prosociales, respeto, cooperación.
Competencias para la vida y el bienestar	<ul style="list-style-type: none"> -Fomentar el bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> -Bienestar emocional

Fuente: Elaboración propia

A través de esta propuesta, además de las competencias emocionales que plantea Bisquerra (2009) trabajaremos algunas de las competencias clave que aparecen recogidas en el artículo 2.2 del Real Decreto 126/2014:

1. Competencia de comunicación lingüística. El alumnado utilizará el lenguaje como instrumento para la comunicación oral y escrita. En esta propuesta, trabajaremos la transmisión del conocimiento entre iguales, así como la expresión oral (asambleas) y escrita (botes de las emociones) y la comprensión oral (lecturas, vídeos) y escrita (cuentos). Trabajaremos la escucha, la exposición, el diálogo, la comunicación, los vínculos, etc.

2. Competencia digital. A la hora de poner en práctica este proyecto, utilizaremos tecnologías de la información y de la comunicación para la visualización de diferentes vídeos sobre las emociones.

3. Aprender a aprender. A través del proyecto “Emocionándonos”, el alumnado iniciará un aprendizaje sobre las emociones que trabajaremos a través de cuentos, vídeos, juegos. Lo que queremos conseguir a través de esta propuesta es que ese aprendizaje que hemos iniciado en el centro educativo, pueda continuarlo el alumno o la alumna de forma autónoma fuera de la escuela. De tal forma que sigan identificando y tratando de regular sus emociones.

4. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. Los alumnos y las alumnas trabajarán la toma de decisiones con criterio y aprenderán a desarrollar diferentes opiniones en busca de posibles soluciones para regular sus emociones.

5. Competencias sociales y cívicas. Mediante esta propuesta, el profesorado ayudaremos a nuestros discentes a fomentar su bienestar personal, trabajando valores como la empatía, la cooperación, el esfuerzo, la creatividad, el pensamiento crítico. Queremos prepararlos para la convivencia en sociedad y para que sean emocionalmente inteligentes.

4.2. Metodología

La metodología que sustenta esta propuesta didáctica está en consonancia con los criterios metodológicos que se presentaron en el marco teórico.

Esta propuesta se llevará a cabo a través de una metodología activa, participativa, motivadora, vivencial y significativa, propia de la educación emocional. Se dejará de lado el método tradicional, donde el docente es el único transmisor de conocimientos, para llevar a cabo un método de enseñanza basado en el descubrimiento o indagación en el que el alumnado es el agente protagonista participando de forma activa.

La propuesta parte de un enfoque constructivista asumiendo la idea de construcción del aprendizaje a través de la “participación e implicación personal por parte del niño en el proceso de desarrollo y aprendizaje” (Bisquerra, 2011).

“Emocionándonos” trabajada de forma continua en el día a día del aula y de forma transversal para lograr una práctica efectiva. El cuento, la dramatización, el role playing, grupos de discusión y otras dinámicas serán el eje de la propuesta.

4.3. Programación

La propuesta didáctica “Emocionándonos” está dividida en 7 bloques (véase tabla 4). Tras la sesión introductoria, se destina un bloque a una determinada emoción que se trabajará a lo largo de, aproximadamente, una semana. La acción tutorial puede ser un núcleo dinamizador para llevar a cabo la propuesta, no obstante, se trabajará de forma transversal en las diferentes asignaturas. Además, cabe destacar que, la educación emocional requiere un proceso continuo, la última sesión no indica el final de la propuesta ya que puede ampliarse para ir trabajando más emociones que señalan mayor complejidad como la culpa, la vergüenza o el orgullo.

Tabla 4

Planificación de la propuesta

Bloques	Actividades
Bloque introductorio	1. ¿Qué sabemos sobre las emociones?
	2. Lectura del cuento “El monstruo de colores”.
Bloque 1. Olas de alegría	1. Lectura del cuento “Una ola de alegría para José María”.
	2. Compartimos alegrías.
	3. El bote amarillo de la alegría.
Bloque 2. Lágrimas de tristeza	1. Lectura de “Lágrimas bajo la cama”.
	2. El bote azul de la tristeza.
	3. Rueda de las opciones.
Bloque 3. Dibujos del miedo	1. Lectura del cuento “Los amigos de la noche”.
	2. Vídeo “Piper”.
	3. El bote negro de nuestros miedos.
Bloque 4. Bombas de enfado	1. Lectura del cuento “Cuando estoy enfadado”.
	2. Cámara y acción.
	3. El bote rojo de la ira.
Bloque 5. Ruedas de calma	1. Lectura del cuento “Respira”.
	2. La ruleta de la calma.
Bloque 6. Somos emociones	1. Dramatizando.
	2. El dominó de las emociones
	3. Alegría, tristeza, miedo, ira, calma y ¡BINGO!
	4. De oca en oca y emociónate.

Fuente: Elaboración propia.

4.4. Secuencia de actividades

En el presente apartado se presenta la secuencia de las actividades diseñadas para cada bloque. Al inicio de cada bloque haremos uso del cuento como recurso didáctico para trabajar, principalmente, las competencias

relacionadas con la conciencia emocional y la regulación emocional. Estas competencias seguirán reforzándose con diferentes dinámicas que, además, desarrollan autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar.

Bloque introductorio. ¿Qué sabemos sobre las emociones?

→ Actividad 1. ¿Qué sabemos sobre las emociones?

Objetivo

Conocer los conocimientos previos de nuestro alumnado e introducir la propuesta didáctica.

Desarrollo de la actividad

Para comenzar, formamos un círculo, de forma que todos y todas podamos vernos. El/La docente realiza una evaluación inicial sobre las temáticas que se van a trabajar para comprobar los conocimientos previos y saber desde dónde vamos a partir. Para ello, realizamos diferentes preguntas: ¿Conocéis las emociones? ¿Qué son? ¿Qué emociones existen? ¿Cuándo os sentís alegres? ¿Y tristes? ¿Sabéis cómo podemos calmarnos? ¿Tenéis algún miedo?

→ Actividad 2. Lectura del cuento “El monstruo de colores”.

Objetivo

Conocer los conocimientos previos de nuestro alumnado e introducir la propuesta didáctica.

Desarrollo de la actividad

Continuamos la sesión con la lectura del cuento “El monstruo de colores” (Llenas, 2012). El monstruo de colores se ha hecho un lío con las emociones y su amiga le ayuda a separarlas y a colocar cada una en su bote con su color correspondiente, ya que ordenadas funcionan mejor (la alegría es de color amarillo, la tristeza de color azul, la rabia es de color rojo, el miedo de negro y la calma, verde).

Para terminar con la presentación de la propuesta, enseñamos al alumnado los botes de plástico transparentes, donde iremos colocando cada emoción con su color correspondiente a lo largo de las próximas sesiones.

Bloque 1. Olas de alegría

→ Actividad 1. Lectura del cuento “Una ola de alegría para José María”.

Objetivo

Adquirir un mejor conocimiento de la alegría.

Desarrollo de la actividad

Comenzamos formando un círculo para leer en alto “Una ola de alegría para José María”, de Kochka (2020). A través de este cuento, conoceremos a José María, un niño que está muy contento porque su hermanastra Anouk vuelve a casa por vacaciones. Tras la lectura, realizaremos una serie de preguntas de forma oral: ¿Cómo se siente José María? ¿Por qué se siente así? ¿Quién hace que una ola de alegría invada vuestro cuerpo?

→ Actividad 2. Compartimos alegrías

Objetivo

Promover el comportamiento prosocial y la expresión oral.

Desarrollo de la actividad

El alumnado camina por el aula al ritmo de la música. Cuando se detiene la música tienen que buscar una pareja y, juntos, pensarán un momento que hayan compartido y en el que hayan sentido alegría. Algunos/as voluntarios/as compartirán su experiencia. La dinámica se repite, formando tríos, grupos de cuatro y de cinco y, finalmente, toda la clase tendrá que pensar un momento de felicidad que hayan experimentado en grupo.

→ Actividad 3. El bote amarillo de la alegría

Objetivo

Fomentar la conciencia emocional y el vocabulario emocional.

Desarrollo de la actividad

Como comentamos en la presentación, con cada emoción creamos un bote. En este caso, repartiremos papelitos de color amarillo (el correspondiente a la alegría según el libro “El monstruo de colores” de Anna Llenas) y tendremos que escribir o dibujar una persona que nos haya hecho felices.

Bloque 2. Lágrimas de tristeza

→ Actividad 1. Lectura del cuento “Lágrimas bajo la cama”.

Objetivo

Desarrollar la conciencia, la regulación y la autonomía emocional.

Desarrollo de la actividad

Comenzamos la sesión leyendo el cuento “Lágrimas bajo la cama”, de la autora Ana Meilán (2018). A través de esta lectura conocemos al personaje de Simón, un niño al que llamaban “llorón” y decidió esconder sus lágrimas en un bote bajo su cama. Una amiga le dijo que tenía que soltar sus lágrimas sin avergonzarse de ellas y le ayudó a soltarlas y expresar sus emociones. Tras la lectura del cuento, realizaremos una serie de preguntas con el objetivo de conocer si el alumnado ha reconocido en el cuento, las implicaciones negativas de la estrategia de supresión emocional, favoreciendo así la expresión de las emociones: ¿Qué le ocurría a Simón? ¿Por qué escondía sus lágrimas? ¿Tenemos que avergonzarnos por llorar? ¿Cuál podría ser la razón de la tristeza de Simón?

→ Actividad 2. El bote azul de la tristeza.

Objetivo

Fomentar la conciencia emocional de la tristeza y el uso de vocabulario emocional a través de la expresión escrita.

Desarrollo de la actividad

Repartimos lágrimas en papel de color azul (el correspondiente a la tristeza según el libro “El monstruo de colores” de Anna Llenas,) y en él tendremos que escribir algo que nos haga sentir tristes. Aquellas personas que quieran podrán compartir aquello que han escrito.

→ **Actividad 3. Rueda de las opciones.**

Objetivo

Desarrollar habilidades para regular la tristeza y fomentar el bienestar.

Desarrollo de la actividad

Formamos grupos heterogéneos de 4 personas. Por grupos, pensamos algo que podemos hacer para sentirnos mejor cuando estamos tristes: llorar, un abrazo... Cada grupo escribirá su opción en una cartulina previamente recortada y con todas las piezas formaremos una rueda.

Bloque 3. Dibujos del miedo

→ **Actividad 1. Video “Piper”.**

Objetivo

Promover la conciencia emocional y la empatía.

Desarrollo de la actividad

Comenzamos la sesión viendo un cortometraje llamado “Piper”, de Alan Barillano (2016). El protagonista es un pajarito que tiene miedo al mar y corre para evitar ser sumergido. Tras la visualización, realizaremos una serie de preguntas con el objetivo de conocer si el alumnado ha comprendido el vídeo. ¿Qué hace Piper? ¿Por qué lo hace? ¿Vosotros/as también tenéis miedo al mar? ¿Creéis que es malo tener miedo tener miedo?

→ **Actividad 2. Lectura del cuento “Los amigos de la noche”.**

Objetivo

Identificar el miedo, desarrollar habilidades para regularlo y promover así el bienestar.

Desarrollo de la actividad

Leemos el cuento “Los amigos de la noche” de Azucena Zarzuela (2019). A través de este cuento conocemos a un niño llamado Tomás que no quiere apagar la luz por la noche porque le da mucho miedo la oscuridad. Un día conoce a unos buenos amigos que le ayudarán a superar su miedo y a darse cuenta de

que no tiene nada que temer. Tras la lectura del cuento, realizaremos una serie de preguntas con el objetivo de conocer si el alumnado ha reconocido los mecanismos para regular el miedo que recoge el cuento: ¿Qué le pasaba a Tomás? ¿A qué tenía miedo? ¿Quién le ayudó a superar el miedo? ¿Consiguió Tomás vencer su miedo? ¿Cómo?

→ **Actividad 3. El bote negro del miedo.**

Objetivo

Fomentar la conciencia emocional del miedo, el uso de vocabulario emocional y la imaginación.

Desarrollo de la actividad

Repartimos papeles de color negro (el correspondiente a la alegría según el libro “El monstruo de colores” de Anna Llenas, 2012) y con ceras blancas dibujaremos algo que nos de miedo.

Tras formar un círculo, un voluntario o una voluntaria comenta a la clase qué ha dibujado, pasará un ovillo de lana a otro/a compañero/a, quién dirá algo que pueda hacer para quitar el miedo y, a continuación, comentará su dibujo, y así sucesivamente, de tal forma que el ovillo pase por todo el alumnado.

Bloque 4. Bombas de enfado

→ **Actividad 1. Lectura del cuento “Cuando estoy enfadado”.**

Objetivo

Identificar la ira, desarrollar habilidades para regularla y promover así el bienestar.

Desarrollo de la actividad

Comenzamos la sesión leyendo “Cuando estoy enfadado” de Tracey Moroney (2005). A través de este cuento, conocemos cómo se siente el protagonista cuando está enfadado, lo que tiene ganas de hacer, las razones por las que suele ponerse muy furioso y cómo intenta hacer todas las cosas que le hacen estar mejor. Tras la lectura del cuento, realizaremos una serie de preguntas con el objetivo de conocer si el alumnado ha reconocido la ira y los

mecanismos que utiliza el protagonista para regular esta emoción: ¿Qué pone muy furioso al protagonista? ¿Qué hace para sentirse mejor cuando esto ocurre? Vosotros y vosotras, ¿por qué os enfadáis? ¿Cómo os sentís cuando esto ocurre? ¿Qué hacéis para intentar sentirnos mejor?

→ **Actividad 2. El bote rojo de la ira.**

Objetivo

Fomentar la conciencia emocional de la ira y el uso de vocabulario emocional.

Desarrollo de la actividad

Repartimos un trozo de papel de color rojo (el correspondiente a la ira según el libro “El monstruo de colores” de Anna Llenas) y en él tendremos que escribir algo que nos llene de ira. Aquellas personas que quieran podrán compartir aquello que han escrito.

→ **Actividad 3. Cámara y acción.**

Objetivo

Trabajar la expresión emocional a través de los movimientos corporales y la cooperación. Expresar nuestras experiencias para ir tomando conciencia de los peligros y malestares que nos envuelven.

Desarrollo de la actividad

Por grupos de tres o cuatro personas, tendrán que escoger una situación en la que sientan ira para, a continuación, representarla a sus compañeros/as.

Bloque 5. Rueda de la calma

→ **Actividad 1. Lectura del cuento “Respira”.**

Objetivo

Promover el bienestar y adquirir un mejor conocimiento de las emociones.

Desarrollo de la actividad

Comenzamos la sesión leyendo “Respira”, de Inès Castel-Branco (2018). Este cuento nos narra la historia de un niño que no consigue dormir y su madre decide enseñarle a respirar para que se consiga calmar. Este cuento recoge

diferentes ejercicios de respiración y algunas posturas de yoga que practicaremos con el alumnado después de realizar las siguientes preguntas: ¿Qué le ocurría al niño? ¿Cómo consiguió calmarse? ¿Qué hacéis vosotros/a para calmaros? ¿En qué situaciones experimentais la emoción de la calma? ¿Cómo os sentís en esos momentos?

→ **Actividad 2. Ruleta de la calma.**

Objetivo

Adquirir diferentes recursos que nos permitan regular las emociones para promover el bienestar y reducir la impulsividad.

Desarrollo de la actividad

En gran grupo crearemos una ruleta de la calma que nos sirva para gestionar las diferentes emociones. Entre las técnicas, podemos encontrar “el semáforo” (el color rojo está pensado para parar y respirar, el amarillo para pensar y el verde para actuar), la técnica de la tortuga (caparazón protector que podemos utilizar para estar tranquilos), la caja de la calma (compuesto por arena y pensado para relajarnos mientras lo manipulamos) y los abrazos de contacto para liberar tensión.

Bloque 6. Somos emociones.

→ **Actividad 1. Dramatizando.**

Objetivo

Desarrollar estrategias de comunicación asertivas.

Desarrollo de la actividad

Se reparten varios papeles entre grupos de dos o tres personas. En cada papel aparece una emoción que tendrá que representar ese grupo. Una vez los/las integrantes hayan dramatizado la emoción, el resto del alumnado averiguará de qué emoción se trata y cómo actuarían en esa situación.

→ **Actividad 2. Dominó de las emociones**

Objetivo

Tomar conciencia de los pensamientos que se interponen cuando experimentamos una emoción; y desarrollar la empatía

Desarrollo de la actividad

En pequeños grupos heterogéneos se irán relacionando las expresiones faciales asociadas a determinadas emociones con situaciones cotidianas, sentimientos o técnicas.

En el anexo 1 se puede ver que una parte está incompleta para que sea el alumnado quien cree la segunda parte del dominó. Cada grupo completará una parte y, después, se lo intercambiarán para jugar.

→ **Actividad 3. Alegría, tristeza, miedo, ira, calma y ¡BINGO!**

Objetivo

Promover la escucha activa, expresión escrita y expresión oral afianzando lo aprendido y trabajando el vocabulario emocional.

Desarrollo de la actividad

Dividimos la clase en cuatro grupos. Cada grupo tendrá un cartón con diferentes caras que expresan determinadas emociones (véase anexo 2). De forma voluntaria, irán saliendo de forma individual a la pizarra, donde describirán de forma breve una situación. Los grupos que tengan la cara que exprese la emoción que provoca dicha situación, colocarán una ficha en esa casilla. Así sucesivamente hasta que un grupo tenga todas las casillas con fichas y diga “bingo”.

→ **Actividad 4. De oca a oca y emóciónate.**

Objetivo

Afianzar lo aprendido trabajando la escucha activa, la expresión oral, la autoestima, el respeto, etc.

Desarrollo de la actividad

Se divide al alumnado en grupos heterogéneos de 4-5 personas. A medida que vayan tirando el dado irán avanzando y encontrándose con diferentes preguntas o retos relacionados con todas las competencias que hemos ido trabajando a lo largo de las sesiones (véase anexo 3).

Otra forma de realizar esta actividad es en gran grupo imprimiendo cada casilla de la plantilla en un folio. La ficha será el propio alumno/a que se irá desplazando a medida que vaya avanzando.

5.5. Evaluación

A continuación, presentaré una propuesta de evaluación que se realizará de manera continua, formativa e integradora, tal y como recoge la LOMCE.

Evaluaremos todo el proceso de enseñanza-aprendizaje considerando a todos los agentes implicados con el objetivo de mejorar este pequeño proyecto y que sea lo más enriquecedor posible. Además, nos permitirá conocer si logramos el objetivo, mejorar las competencias emocionales y, en definitiva, el bienestar personal y social del alumnado.

Las rúbricas, los diarios de clase, las autoevaluaciones y los cuestionarios son los principales instrumentos de los que haremos uso para realizar la evaluación del proyecto que consta de varias partes: el/la docente valora al alumnado, el alumnado valora el proyecto y el /la docente valora el proyecto.

1. El/La docente evalúa al alumnado.

En primer lugar, el/la docente, en la primera sesión, realizará una *evaluación inicial* sobre las temáticas que se van a trabajar para comprobar los conocimientos previos y saber desde dónde vamos a partir.

Una vez puesta en marcha la propuesta, el/la docente irá realizando una *evaluación continua* para recoger datos con el objetivo de mejorar y reforzar contenidos que se necesiten. El instrumento que utilizará para esta fase será, principalmente, un diario de clase en el que recogerá reflexiones y algunas situaciones significativas.

Finalmente, el/la docente, realizará una *evaluación final* que le permitirá comprobar qué se ha alcanzado. Para ello, el instrumento de evaluación que utilizará será una rúbrica en la que evaluará de forma individual a cada alumno/a, ayudándose de la observación y de su diario de clase, en el que ha ido tomando anotaciones a lo largo del desarrollo del proyecto.

Puntuará del 1 al 5 (considerando el 1 como el desempeño mínimo y 5 el máximo) los siguientes puntos que corresponden con los objetivos a adquirir en

la propuesta y la motivación por la misma: participa de forma activa en el desarrollo de las actividades, mantiene el interés, es respetuoso/a, interactúa con sus compañeros/as, reconoce sus propias emociones, reconoce las emociones de los demás, presenta mayor tolerancia a la frustración, respeta el turno de palabra.

2. El alumnado evalúa el proyecto.

El alumnado es el principal protagonista del proyecto, por lo que considero indispensable conocer su punto de vista, los aspectos que le han gustado y aquellos que mejoraría. Para ello, al final de cada sesión, cada alumno/a responderá a las siguientes preguntas: ¿Qué has aprendido? ¿Cómo te has sentido? ¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Crees que podríamos haber dedicado más o menos tiempo?

3. El/La docente evalúa su propia práctica docente y la propuesta didáctica.

El/La docente reflexionará y realizará un juicio crítico después de cada sesión. Si va detectando problemas, irá estableciendo medidas de mejora para solventarlos. Es importante que sea crítico/a valorando su propia práctica docente y el proyecto. Para ello, puntuará del 1 al 5 (considerando el 1 como el desempeño mínimo y 5 el máximo) los siguientes aspectos: las actividades se adaptan a la diversidad del alumnado, el tiempo empleado ha sido el adecuado, existe una motivación e interés por parte del alumnado, he guiado de forma correcta al alumnado, tengo en cuenta los imprevistos a la hora de planear el proyecto, los recursos se ajustan a los intereses del alumnado.

Una vez el docente o la docente haya completado la rúbrica, responderá y reflexionará acerca de las siguientes preguntas: ¿Qué aspectos hay que mejorar? ¿Cómo podemos mejorarlos? ¿Qué podría enriquecer la propuesta didáctica? ¿Qué opinan los/las discentes?

5. CONCLUSIONES

En el presente Trabajo de Fin de Grado se ha diseñado una propuesta de educación emocional para promover la construcción del bienestar del alumnado del primer ciclo de Educación Primaria. Esta propuesta, basada en los principios de la educación emocional (CASEL, 2006; Bisquerra, 2009; Durlak et al., 2011),

se centra en los objetivos clave para el desarrollo emocional y bienestar del alumnado en la etapa que abarca desde los 5 hasta los 8 años (Del Barrio, 2005) y, además, considera los objetivos de la educación formal atendiendo al Decreto 27/2014, de 5 de junio, que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria. A su vez, integra el potencial del cuento como recurso didáctico para el desarrollo de las competencias emocionales, teniendo en cuenta las principales consideraciones de su manejo en el aula (Ibarrola, 2009 y Borzone et al., 2013).

La metodología que sustenta la propuesta es activa, motivadora, vivencial y significativa. En esta línea, cabe recordar que, para que la educación emocional sea eficaz debería abordarse a través de un aprendizaje continuo, permanente y transversal por lo que convendría ampliar la propuesta y, así, poder abordar emociones más complejas como la vergüenza, la culpa o el orgullo, de forma que vayamos acompañando el desarrollo emocional del menor.

Atendiendo a las limitaciones, podemos señalar que requiere de profesorado comprometido y formado y de una implicación por parte de las familias, tal y como proponen los principios pedagógicos de la educación emocional (Bisquerra, 2000, 2009, 2011; Marina, 2005; y Pérez y Filella, 2019).

A través de este TFG, queda en manifiesto la importancia de integrar el desarrollo de las competencias emocionales en los procesos de enseñanza-aprendizaje. La regulación emocional, la canalización de la ira, la tolerancia a la frustración, el desarrollo de la autoestima, el respeto por los demás, la comunicación expresiva o la capacidad de gozar del bienestar no son elementos innatos, es necesario trabajarlos y qué mejor lugar que en las escuelas. Las emociones cobran un gran protagonismo en nuestras vidas y, por tanto, la educación debe contemplar las competencias emocionales para lograr el desarrollo integral del alumnado.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abarca, N. (2004). *Inteligencia emocional en el liderazgo*. Aguilar Chilena de Ediciones, El Mercurio.

- Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F., & Pérez, N. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de Investigación Educativa*, 18(2), 587-599.
- Bandura, A. (1987). *Teoría del Aprendizaje Social*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Benito, T. A., López-Pérez, B., & Márquez-González, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *REOP-Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 23(1), 39-49.
- Berrocal, P. F., González, R. C., & Cobo, M. J. G. (2017). Avances en la investigación sobre competencias emocionales en educación. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (88), 15-26.
- Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R. (2016). *Educación emocional: 10 ideas clave*. Barcelona: Graó.
- Bisquerra, R., & Escoda, N. P. (2007). Las competencias emocionales.
- Bisquerra, R., & Hernández Paniello, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 2017, vol. 38, num. 1, p. 58-65.
- Bisquerra, R., Pérez González, J. C., & García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Blasco, P. G., Moreto, G., Janaudis, M. A., de Benedetto, M. A. C., Marroquín, M. D., & Altiseri, R. (2013). Educar las emociones para promover la formación ética. *Persona y bioética*, 17(1), 28-48.
- Borzzone, A. M.; Stein, A.; Rosemberg, C.; et al. (2013). Módulo 4: Las lecturas de cuentos. *Programa de promoción del desarrollo lingüístico y cognitivo para los jardines de infantes de la provincia de EntreRíos*. Argentina. Fundación Arcor-CONICET.
- CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (2017) SEL Competences [en línea] (UIC) University of Illinois at Chicago:

- Chicago. Disponible en: <https://casel.org/wp-content/uploads/2019/12/CASEL-Competencies.pdf> [consulta: 2020, 15 de agosto].
- Cassà, È. L. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- Colomo Magaña, E. (2016). Pedagogía de la muerte y proceso de duelo: Cuentos como recurso didáctico. *REICE. Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*.
- Correa, M. y Molina (2008). El cuento, la lectura y la convivencia como valor fundamental en la educación inicial. *Educere: Revista Venezolana de Educación*, 44, 89-98.
- Del Barrio, M. V. (2005). *Emociones infantiles. Evolución, evaluación y prevención*. Madrid: Pirámide.
- Delors, J. (1996). *La Educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI*. Madrid: Santillana-Unesco.
- Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Weissberg, R. P., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Emory University. (2019). *El Aprendizaje Social, Emocional y Ético*.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*, 33(8), 1-9.
- Extremera, N., Ruiz-Aranda, D., Pineda-Galán, C., & Salguero, J. M. (2011). Emotional intelligence and its relation with hedonic and eudaimonic well-being: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 51(1), 11-16.
- Fundación Botín (2008). Educación emocional y social. Análisis internacional. *Recuperado de: <http://educacion.fundacionmbotin.org>*.
- García, M. M. Vera. (2009). *El desarrollo emocional de los niños. Innovación y Experiencias Educativas*, 15, 1–10.

- Ibarrola, B. (2009). Educación emocional a través del cuento. Recuperado de <http://es.slideshare.net/psicologiaparacrecer/educacin-emocional-atravs-del-cuento-begoa-ibarrola>
- Ibarrola, B., (sin fecha). *La Educación emocional en la etapa 0-3*.
- Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa 8/2013, 9 de diciembre. Boletín oficial del estado número 295, del 10 de diciembre de 2013.
- Marina, J. (2005). Precisiones sobre la educación emocional. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 3(19), 27-43.
- Palomera, R., Fernández-Berrocal, P., & Brackett, M. A. (2008). La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2), 437-454.
- Pérez Escoda, N., & Filella Guiu, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44.
- Potegal, M., & Davidson, R. J. (1997). Young children's post tantrum affiliation with their parents. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 23(5), 329-341.
- Redorta, J., Olbiols, M. y Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona. Paidós.
- Rodríguez, J. (2014). *Códigos comunicativos y docencia*. Madrid: Vision Libros.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. Nueva York: Free Press.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. Nueva York: Guilford Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon & Schuster.
- Shaffer, D. R. (2004). *Desarrollo social y de la personalidad*. Madrid: Thomson.
- Slater, A; Lewis, M. (2002). *Introduction to child development*. Oxford: Oxford University Press.
- UNICEF Comité Español (Ed.). (2014). *La infancia en España 2014. El valor social de los niños: hacia un Pacto de Estado por la Infancia*. Recuperado

de:https://old.unicef.es/sites/www.unicef.es/files/infancia-espana/unicef_informe_la_infancia_en_espana_2014.pdf

Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2012). *What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health*. MIT press.

Referencias de las herramientas de la propuesta didáctica

Barillaro, A. (2016). *Piper* [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=8ylCTKBm538>; Pixar Animation Studios.

Castel-Branco, I. (2018). *Respira*. Akiara Books.

Kochka, K. (2020). *Una ola de alegría para José María*. Picarona.

Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*. Flamboyant.

Meilán, A. (2018). *Lágrimas bajo la cama*. Entre Nubes y Cuentos.

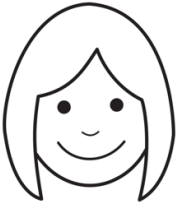







Moroney, T. (2005). *Cuando estoy enfadado*. Ediciones SM.

Zarzuela, A. (2019). *Los amigos de la noche*. Guía Infantil. Disponible en: <https://www.guiainfantil.com/ocio/cuentos-infantiles/los-amigos-de-la-noche-cuento-para-ninos-con-miedo-a-la-oscuridad/> [consulta: 2020, 21 de agosto].

7. ANEXOS

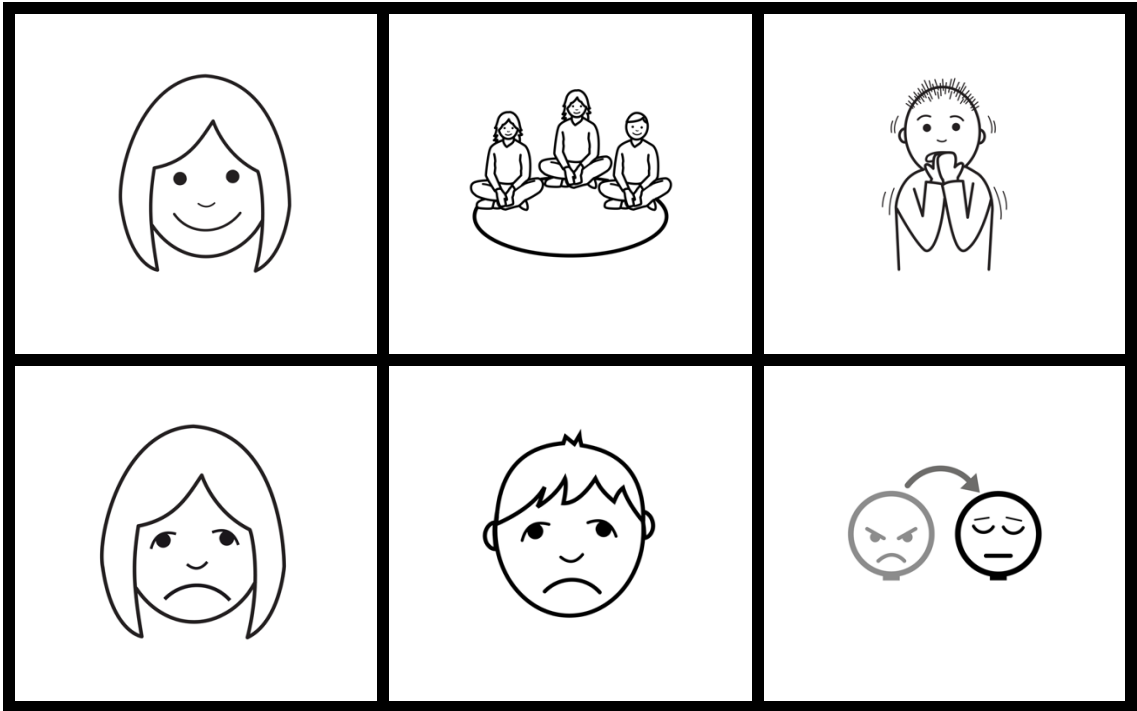
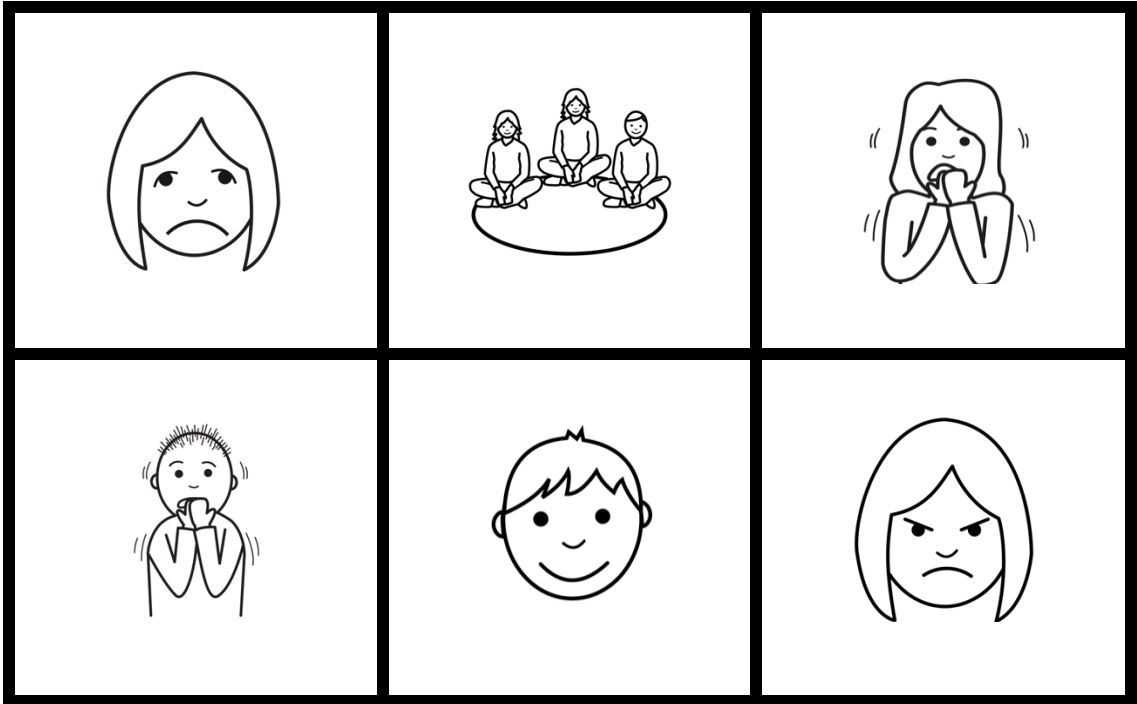
Anexo 1. Dominó de emociones

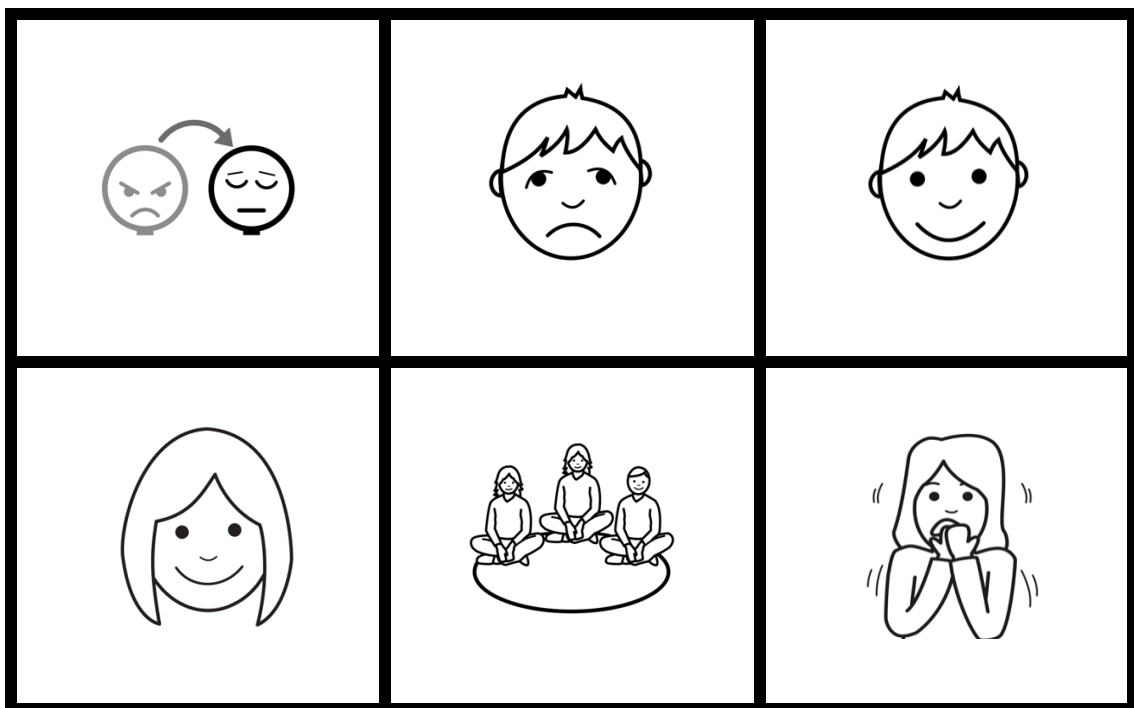
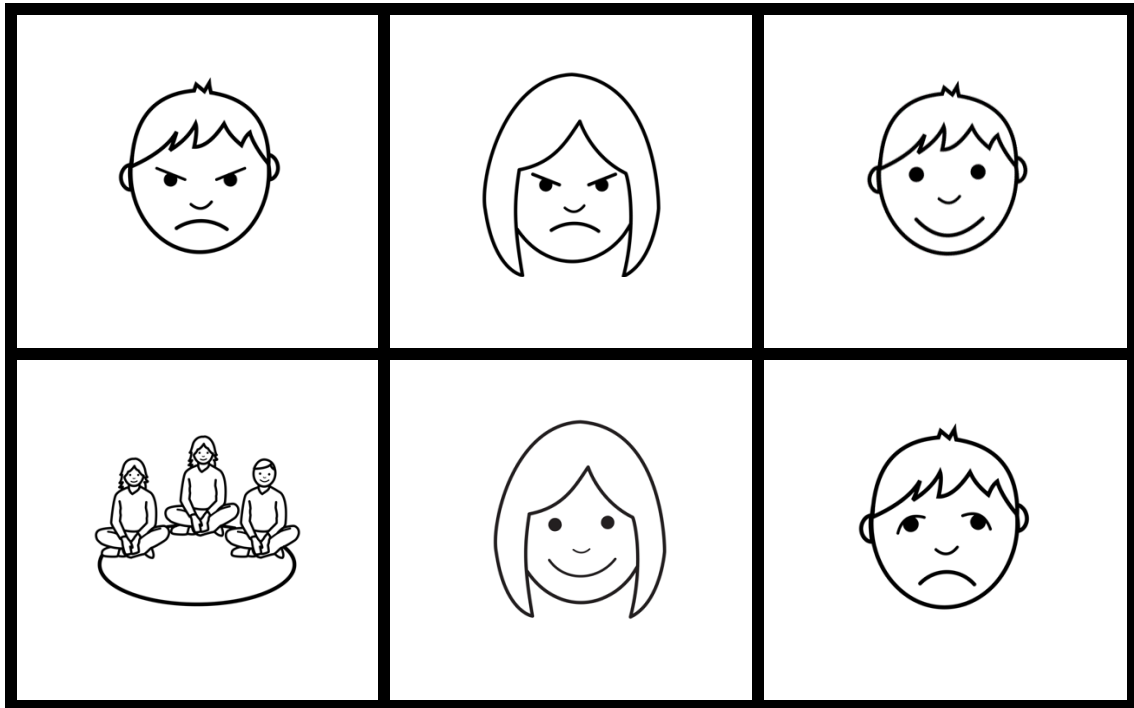
 <p>ALEGRÍA</p>	<p>¿Qué emoción sentía el pajarito Piper cuando estaba en el mar?</p>	 <p>IRA</p>	<p>Cuando José María se reencuentra con su hermana siente mucha...</p>
 <p>ALEGRÍA</p>	<p>¿Qué emoción crees que podría invadir el cuerpo de un niño con el que nadie juega?</p>	 <p>IRA</p>	<p>Abrazar, llorar o escuchar una historia son algunas técnicas para calmar la...</p>
 <p>TRISTEZA</p>	<p>Cuando estás relajado y tranquilo sientes...</p>	 <p>IEDO</p>	<p>Parar, pensar y, después, actuar es la técnica del semáforo para lograr la...</p>
 <p>CALMA</p>	<p>Hay niños/as que corren, saltan y gritan cuando sienten...</p>	 <p>CALMA</p>	<p>Cuando estás muy enfadado sientes...</p>

 <p>ALEGRÍA</p>		 <p>IRA</p>	
 <p>ALEGRÍA</p>		 <p>IEDO</p>	
 <p>TRISTEZA</p>		 <p>IEDO</p>	
 <p>TRISTEZA</p>		 <p>CALMA</p>	

Fuente: Elaboración propia. Los pictogramas utilizados son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC que los distribuye bajo licencia Creative Commons (BY-NC-SA)

Anexo 2. Alegría, tristeza, miedo, ira, calma y ¡BINGO!





Fuente: Elaboración propia. Los pictogramas utilizados son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC que los distribuye bajo licencia Creative Commons (BY-NC-SA)

Fuente: Elaboración propia. Los pictogramas utilizados son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC que los distribuye bajo licencia Creative Commons (BY-NC-SA)



